

老寿星彭祖长寿秘诀



[老寿星彭祖长寿秘诀_下载链接1](#)

著者:柴中元

出版者:上海中医药大学出版社

出版时间:1996-10

装帧:平装

isbn:9787810103268

老寿星彭祖长寿秘诀，ISBN：9787810103268，作者：柴中元编著

作者介绍:

目录: 目录

冯序

叶序

自序——神仙方技 卫生之经

凡例

卷一 老寿星其人

《神仙传·彭祖》

卷二 老寿星其著

1. 《十问·彭祖养阴治气之道》

2. 《太清导引养生经·彭祖谷仙卧行法·彭祖导引图》

3. 《素女经》中彭祖酬殷王

附：彭祖传人（素女、玄女）论房中

（1）素女论房中

（2）玄女论房中

4. 《抱朴子·内篇》中彭祖论养生

附：葛洪论彭祖

5.《养性延命录·御女损益篇》及其篇外彭祖论养生

6.《道藏·彭祖摄生养性论》

附：太上保真养生论

7.《千金要方·调气法·房中补益》

附：（1）朱丹溪《房中补益论》

（2）章虚谷《千金方房术论》

8.《千金翼方》中的彭祖服饵方彭祖松脂方

附：（1）松脂采服法

彭祖延年柏子仁丸

（2）柏实采服法

（3）钟乳炼服法

饵云母水方

彭祖麋角方

（4）麋角丸方

（5）固真丸方

（6）素女经四季补益方七首

9.《摄养枕中方·彭祖服日月光芒法》

附：《云笈七笺》服日月法

10.《玉房秘诀》中彭祖论求子

附：彭祖论御女

11.《修真秘诀·房中补益》

12.《房中炼己捷要·五字妙诀》

附：（1）六字诞生诀

（2）采战举要歌诀

13.《医部全录》中的彭祖蒸脐方

补阳固蒂长生延寿丹

小接命薰脐秘方

接命丹

温脐种子方

熨脐法

附：（1）《医学入门》彭祖补阳固蒂长生延寿丹

（2）《妙一斋正印种子篇》薰脐延龄种子方

（3）《闲情偶寄·节色欲第四》

卷三 老寿星其术

1.彭祖房中微旨

附：千古疑案话房中

2.彭祖服饵要方

附：神仙服饵良方选按

3.彭祖导引十法

附：（1）气功养生意念谈

（2）评练功当断欲

4.彭祖蒸脐妙术

附：常见病脐疗说略

5.彭祖美容秘诀

附：（1）“还精补脑”述评

（2）“房术名言”述评

卷四 老寿星启迪

楔子

1.神仙有无

2.“欲”应如何对待

3.养生真旨与要义

4.延缓衰老的关键

5.行房会不会伤身体

- 6.精的保养积蓄
 - 7.七孙（损）八益
 - 8.服饵“上药”
 - 9.气功治疗和养生
 - 10.还精补脑
 - 11.比较适合大众和便于普及推广的具体养生法
- 卷五 老寿星传说
- 1.有关彭祖房术的故事
- 附：甄监生浪吞秘药 春花婢误泄风情
- 2.有关彭祖传说的故事
- 附：《周书·尝麦》与彭祖的传说故事
- 3.有关彭祖的零星资料
- 后记
- · · · · (收起)

[老寿星彭祖长寿秘诀_下载链接1](#)

标签

评论

[老寿星彭祖长寿秘诀_下载链接1](#)

书评

[老寿星彭祖长寿秘诀_下载链接1](#)